Behandeling

Bekkenbodemproblemen bij vrouwen, adviezen

De bekkenbodemspieren vormen een soort hangmat in het onderlichaam en ondersteunen de buikinhoud.

Een goede controle van de bekkenbodem is noodzakelijk bij het opvangen van alle krachten die op de bekkenbodem komen. Het is belangrijk om de bekkenbodem op de juiste manier te kunnen ontspannen zodat u zonder problemen kunt plassen, poepen, maar ook vrijen.

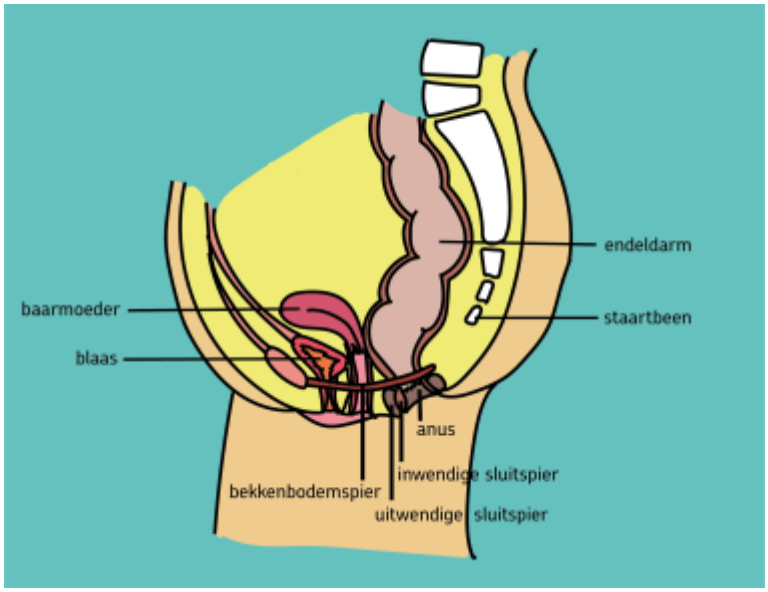
(073) 553 61 55
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling.

Wat doen de bekkenbodemspieren?

De bekkenbodemspieren vormen een soort hangmat in het onderlichaam en ondersteunen de buikinhoud. Zij werken mee aan het afsluiten van de urinebuis, anus en vagina. Een goede controle van de bekkenbodem is noodzakelijk bij het opvangen van alle krachten die op de bekkenbodem komen.



Het belang van de bekkenbodemspieren

Als er geen goede controle is van de bekkenbodemspieren, kan dit verzakkingen veroorzaken. Het is belangrijk om de bekkenbodem op de juiste manier te kunnen ontspannen zodat u zonder problemen kunt plassen, poepen, maar ook vrijen. Verder is het oefenen van de bekkenbodemspieren een nauwkeurige en zeer goed werkende training tegen bepaalde vormen van incontinentie.

Lichamelijke inspanning

Veel mensen houden bij lichamelijke inspanning (kracht zetten) de adem in. Hierdoor ontstaat een persdruk op de bekkenbodem. Daardoor wordt met grote kracht op de blaas, baarmoeder en urineleider geduwd. Dit kan incontinentie en verzakkingen veroorzaken.

Moet u zich lichamelijk inspannen? Adem dan uit. Moet u gedurende enige tijd kracht blijven zetten - bijvoorbeeld bij bukken en/of tillen of tijdens het ophouden van urine en ontlasting? Span dan de bekkenbodem licht aan (ongeveer een derde van de kracht) en adem rustig door.

Plasadviezen

De adviezen zijn bedoeld om het plassen op een natuurlijke - of zo natuurlijk mogelijke manier - te laten verlopen. Door het aanleren van deze simpele aanwijzingen kunt u een aantal problemen voorkomen, zoals blaasontsteking en verzakkingen.

- Maak er een gewoonte van de tijd te nemen om te plassen. De blaas kunt u vergelijken met een bolle fles gevuld met water. Als de fles op zijn kop gehouden wordt, duurt het even voordat hij leeg is. Dit geldt dus ook voor de blaas.
- Ga goed op het toilet zitten. Rechtop en niet onderuit gezakt, voeten plat op de grond, de benen uit elkaar. Schouders niet optrekken. Doordat u rechtop zit, maakt de plasbuis géén knik en loopt de urine er makkelijk uit.
- Ontspan uw bekkenbodemspieren. De plasreflex begint met het ontspannen van de bekkenbodemspieren. U kunt uw buikspieren soms voelen aanspannen, dit hoort bij de reflex.
- Pers niet mee. De blaas heeft tijd nodig om leeg te lopen. De kracht van de straal wordt reflexmatig geregeld. Veel vrouwen zijn gewend de straal krachtig te houden door mee te duwen (persen). Doe dit zeker niet! Bedenk dat u bovendien door te persen de plasbuis een beetje dicht duwt.
- Stop nooit tijdens het plassen, onderbreek uw urinestraal niet. De bekkenbodemspieren moeten ontspannen om de plasbuis goed open te zetten. Bovendien vergroot u de kans op blaasontsteking. Wanneer u bijvoorbeeld vier maal de urinestraal onderbreekt, blijft er een beetje urine in de blaas achter (residu), maar te weinig om opnieuw een plasreflex op te wekken. Zo'n residu geeft een risico op blaasontsteking. Misschien heeft u ooit eerder oefeningen gedaan voor de bekkenbodemspieren en is u toen aangeleerd om 'stippeltjes te plassen'. Volgens de huidige inzichten is dit geen verantwoorde oefening. Er is een kans dat u hierdoor een blaasontsteking ontwikkelt.
- Denkt u dat de blaas leeg is? Kantel het bekken dan een paar keer voor- en achterwaarts, en ga een paar keer van de ene op de andere bil zitten. Bij ongeveer één derde van de vrouwen komt er dan nog wat urine. Urine die achterblijft in de blaas geeft een verhoogde kans op blaasontsteking.
- Als u klaar bent met plassen, trek dan even uw bekkenbodemspieren in om nadruppelen te voorkomen. In het begin moet u dat bewust doen, na een paar maanden gebeurt het automatisch.

Advies voor een goede stoelgang

De adviezen zijn bedoeld om het krijgen van ontlasting op een natuurlijke - of zo natuurlijk mogelijke - manier te laten verlopen.

- Veel drinken (2 liter) verdunt de ontlasting, en kan dus gunstig zijn.
- Eet vooral vezelrijk voedsel. Voedingsvezels stimuleren de darmen en hebben de eigenschap om water te binden. Daardoor blijft de ontlasting soepel. Vezelrijke producten zijn: volkorenbrood, krentenbrood, roggebrood, muesli, fruit, tutti-frutti, groenten, rauwkost, peulvruchten, aardappelen en noten/ pinda's. Daarnaast zijn er vezelrijke dranken als fruitontbijt en stimulance drink.
- Bij voorkeur probeert u binnen het eerste kwartier na de maaltijd te poepen. De darmen werken dan het snelst. Op deze manier maakt u gebruik van de natuurlijke maag - darmreflex.

- Ga goed op het toilet zitten. Voeten plat op de grond, de benen recht. Met de billen als het ware een beetje in het toilet zakken, waardoor de rug vanzelf wat rond wordt. Eventueel plaatst u de voeten op een voetenbankje. Doordat u met een bolle rug zit staat de darmuitgang zoveel mogelijk verticaal en kan de ontlasting er het gemakkelijkst uit.
- Laat de anus - kringspier bewust ontspannen. Gebruik hiervoor eventueel de adviezen die u verder in deze informatie vindt.



Adviezen bij een moeilijke stoelgang

Bekken kantelen

Terwijl u op het toilet zit, kantelt u in het tempo van de ademhaling het bekken voorover en achterover. Het poepen verloopt hierdoor gemakkelijker en hard persen kunt u meestal voorkomen.

Ontspannen van de anuskringspier

Deze oefening kunt u in verschillende uitgangshoudingen uitvoeren. Het meest voor de hand liggend is in zit met ronde rug, zoals u dat op het toilet doet, om de stoelgang makkelijker te maken. Trek de anus in op de uitademing, 1 tel en laat rustig los. 3 keer ademhalen naar de buik en dan weer herhalen. Dit is dezelfde oefening als de ontspanning van de bekkenbodem die u heeft gehad.

Stimuleren van de darmactiviteit

Uitvoeren: vóór het eten en een half uur ná de maaltijd! In het ritme van de (buik-) ademhaling worden de buikspieren afwisselend aangespannen en weer los gelaten. U trekt de buikspieren tijdens het uitademen in en u laat deze tijdens het inademen weer ontspannen los.

Gebruik de juiste perstechniek

Adem iets dieper in dan normaal. Ontspan de anus goed. Druk tijdens de uitademing rustig richting anus waarbij de onderbuik op

mag bollen. Blijf rustig doorademen.

Praktische tips

Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis neemt u mee:

- een geldig identiteitsbewijs
- uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

Hier vindt u meer informatie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee) over wat u moet meenemen.

Afspraak op onze locatie in 's-Hertogenbosch, Boxtel, Drunen, Rosmalen of Zaltbommel? Meld u eerst digitaal aan. Lees hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aanmelden) hoe dit werkt.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Bekkenbodemcentrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/bekkenbodemcentrum)

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis